



١- مُحَمَّدٌ وَلَدٌ مُؤَدَّبٌ ،
لَطِيفٌ ، يُحِبُّهُ : أَصْدِقَاؤُهُ
فِي الْمَدْرَسَةِ ، وَأَفْرَادُ
أُسْرَتِهِ فِي الْبَيْتِ .



وَهُوَ يَضْحَكُ مِنْ نَوْمِهِ
مُبَكَّرًا ، فَيَغَيِّرُ مَلَابِسَهُ الَّتِي
ابْتَلَّتْ بِالْعَرَقِ لِسَعْمَتِهِ
الزَّائِدَةِ مِنْ كَثَرَةِ الْأَكْلِ -
بِمَلَابِسٍ نَظِيفَةٍ ثُمَّ يَتَوَضَّأُ
وَيُصَلِّيُ الْفَجْرَ .



٢- مُحَمَّدٌ طَيِّبُ الْقَلْبِ ، لَطِيفُ الْمَعْشَرِ ، لَا يَعْيبُهُ إِلَّا إِفْرَاطُهُ فِي الْأَكْلِ ، وَعَدَمُ مُرَاعَاةِ الْقِيَمِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا جَسْمُهُ الصَّغِيرُ ، فَانْتَفَخَ وَانْتَفَخَ ، حَتَّى أَصْبَحَ سَمِينًا ، مُمْتَلِئًا بِالشَّحْمِ وَاللَّحْمِ . وَثَقُلَ جَسْمُهُ عَنِ الْحَرَكَةِ ، وَعَنْ مُمَارَسَةِ الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ ، الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا كُلُّ جَسَمٍ صَغِيرٍ أَوْ كَبِيرٍ .

٣- وفي رمضان يصوم
مُحمَّدُ الشَّهْرَ كُلَّهُ ،
وَيُؤَدِّي الصَّلَاةَ الْخَمْسَ
بِانْظَامٍ ، وَيُصَلِّي التَّرَاوِجَ ،
فَيُسَاعِدُهُ هَذَا عَلَى مَضْمِ
مَا أَكَلَهُ عَلَى مَا شَدَّ



الإفطار ، من أصنافِ
الطَّعَامِ اللَّذِيذَةِ .





٤ - وكانت أمُّه تُعَدُّ لَهُ
مالذَّ وطاب من أصنافِ
الطَّعامِ ، فيظَلُّ يأْكُلُ
ويأْكُلُ ، وبعدَ صلاةِ الدَّراوِجِ
يَجْمُوعُ ، فيأْكُلُ قَدْرًا كَبِيرًا مِنْ
الكُفَّافَةِ والقَطَائِفِ ، حتَّى
خَرَجَ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ ، وَقَدْ
زَادَ وَزْنُهُ بَضْعَةَ كِيلُو جَرَامَاتٍ .



هـ - وفي السَّحُورِ يَأْكُلُ
وَيَأْكُلُ ، دُونَ أَنْ يَشْبَعَ ،
فَهُوَ أَكُولٌ . وَلَمْ يَعْلَمْ أَنَّ

الحِكْمَةُ مِنَ الصَّوْمِ هِيَ إِزَاحَةُ الْمَعِيدَةِ ، وَتَجْدِيدُ نَشَاطِ
الْجِسْمِ ، وَأَنْ يَشْعُرَ الْإِنْسَانُ بِمَا يَشْعُرُ بِهِ الْفُقَرَاءُ مِنْ
حِرْمَانٍ ، فَيَعْطِفَ عَلَيْهِمْ وَيُسَاعِدَهُمْ .



٦- وفي يومٍ من الأيام ، كان يشتركُ في
التمثيلِ في حفلةٍ تُقيمها المدرسة ، فسقطَ على
الأرضِ من الإجهاد ، بسببِ سِفْنَتِهِ الزائدة

٧- وكشَفَ عليه طبيبُ المدرسة، فنصحه بالإقلالِ
من الأكل الدَّسِيمِ ، وأنَّ يبدأَ نظامًا دقيقًا في
الأكل ، لينقُصَ وزنه ، فلا يضعفَ قلبُه
الصَّغير ، عن احتمالِ أعباءِ جسمِه الكبير .



٨- خاف مُحَمَّدٌ عَلَى نَفْسِهِ ، وَنَظَرَ إِلَى صُورَتِهِ فِي
الْمِرَاةِ ، فَرَأَى عَيْنَيْهِ غَائِرَتَيْنِ فِي وَجْهِهِ الْمُدَوَّرِ
السَّمِينِ ، فَقَالَ فِي نَفْسِهِ : لَا بَدَّ أَنْ أَتَصَرَّفَ
بِحِكْمَةٍ ، لِأَصِيرَ ضَامِرًا قَوِيًّا ، لِأَسْمِينًا ضَعِيفًا
كَالْبَرْمِيلِ الْفَارِغِ .





٩- وذهب في نفس اليوم إلى
الطبيب الخاص، فوصف له نظاماً
دقيقاً للأكل والمشى والألعاب
الرياضية. فقلل من كمية طعامه
وشربه، واشترك في جميع
الألعاب الرياضية بالمدرسة.



١٠. شَعْرٌ مُحَمَّدٌ بِالتَّعْبِ فِي

أَوَّلِ الْأَمْرِ، وَلَكِنَّهُ وَاطَبَ

عَلَى التَّمْرِينَاتِ اليَوْمِيَّةِ ،



حَتَّى تَعُودَ عَلَى الْحَرَكَةِ ، وَضَمَرَ

جَسْمُهُ ، وَبَرَزَتْ عَضَلَاتُهُ .

وغيَّرت والدته طريقتها في

طهي الطعام ، وقَدَّمت له الأَغْذِيَّةَ

الصَّحِيَّةَ التي أشارَ بها الطَّيِّب .





١١- وأحبَّ مُحَمَّدٌ السَّباحَةَ والتَّجْدِيفَ ، فساعَدَ ذلكَ
على نُمُو جَسَمِهِ ، وبدا طَوِيلَ القَامَةِ عَرِيضَ الكَتِفَيْنِ ،
وظَهَرَتْ عِناهُ جَمِيلَتَيْنِ بَرَّاقَتَيْنِ ، بَعْدَ أنْ كانَتْما
غائِرَتَيْنِ كَثَقَيْنِ في وَجْهِهِ المُدَوَّرِ السَّمِينِ .



